

ရက်စွဲ

- -

ပို့

ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။

၂၆

**သက္ကပဉ္စဝတ္ထုတွင် မြတ်စွာဘုရားက သိကြားမင်းအား
ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ဂါထာတော်**

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ၊
သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ။
သဗ္ဗရတီ ဓမ္မရတီ ဇိနာတိ၊
တဏှာက္ခယော သဗ္ဗဒုက္ခံ ဇိနာတိ။

တရားအလှူသည် အလှူအားလုံးကို အောင်နိုင်၏။
တရားအရသာသည် အရသာအားလုံးကို အောင်နိုင်၏။
တရား၌ မွေ့လျော်ခြင်းသည် မွေ့လျော်ခြင်းအားလုံးကို အောင်နိုင်၏။
တဏှာကုန်ရာ အရဟတ္တဖိုလ်သည် အလုံးစုံဆင်းရဲကို အောင်နိုင်၏။

(ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိတော်၊ နှာ-၆၄။ ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ-၆၀)



**အိန္ဒိယနိုင်ငံမှလာ၍ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် အဋ္ဌကထာကျမ်းမြတ်ကြီး
ကျမ်းပြုတော်မူသော အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ သြဝါဒမြွက်ကြားချက်**

“စကြဝဠာအပြည့် ထိုင်နေတော်မူသော ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ
တို့အား ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယကာအဖြစ် ကပ်လှူပူဇော်ရခြင်းထက် ၄-ပါးမျှ
ရှိသော ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်မြတ် တစ်ကြောင်း၊ တစ်ဂါထာ၊ တစ်ပိုဒ်ကို သင်အံ၊
လေ့ကျက်၊ ပို့ချ၊ ဆွေးနွေး၊ ဟောပြော၊ ဖြန့်ဝေခြင်းက ပို၍မြတ်၏”ဟု
အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသသည် “သက္ကပဉ္စဝတ္ထု”တွင် ဖွင့်ဆိုမိန့်ကြားတော်မူခဲ့
ပါသည်။

(ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ နှာ-၃၅၂)



သစ္စာပြု

မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်တော်

နှင့်

စူဠဝေဒဗ္ဗမန္တန်တော်

(ပါဠိ-နိဿယ)



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန

ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။



သာသနာ-၂၅၆၇

ကောဇာ-၁၃၈၅

ခရစ်-၂၀၂၅



စာအုပ်တန်ဖိုး - ၁၇၀၀ ကျပ်



သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ကမ္ဘာ့အေးစာပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကင်းမြို့၌
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးနိုင်အောင်မိုး
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၀၁၀၄/၀၀၂၃၀)က
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

မာတိကာ



စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အမှာစာ	[က]
၂။	မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်တော်ကြီး ရွတ်ဆိုပုံအစီအစဉ်	[ဂ]
၃။	မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်တော်ကြီး ရွတ်ခါနီးအစီအစဉ်	[င]
၄။	သစ္စာပြု မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်တော် (ပါဠိ-နိဿယ)	၁
၅။	သစ္စာပြု စူဠဝေဒဗ္ဗမန္တန်တော် (ပါဠိ-နိဿယ)	၁၁
၆။	ဓနသိဒ္ဓိနက္ခတ်ပေါ် မွန်းတည့်မျဉ်းဖြတ်ဇယား	၂၁
၇။	နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၂၇

အမှာစာ

“ကတိသစ္စာ၊ တည်သောအခါ၊ ဩဇာလေးနက်၊ ပေါ်ဆီတက်၍၊ နွယ်မြက် သစ်ပင်၊ ဆေးဖက်ဝင်၏” “သစ္စာနှုတ်သီး၊ မန္တန်ကြီးကား၊ သေပြီးသော်မှ၊ ပြန်ရှင် ရ၏” ဟု ပညာရှင်ကြီးများ ရေးစပ်ခဲ့ကြ၏။ သံယုတ္တနိကာယ်၌ “အရသာမျိုးစုံ တို့တွင် သစ္စာဟူသောအရသာသည် အကောင်းဆုံးသော အရသာဖြစ်၏”ဟု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတော်မူပေသည်။ သစ္စာဆိုခြင်းဖြင့်—

- (က) မြစ်ရေကိုလည်း ဆန်တက်စေနိုင်၏။
- (ခ) အဆိပ်ကိုလည်း ငြိမ်းစေနိုင်၏။
- (ဂ) မီးတောက်မီးလျှံကိုလည်း တားဆီးနိုင်၏။
- (ဃ) မိုးကိုလည်း ရွာသွန်းစေနိုင်၏။

ဝေဒဗ္ဗသစ္စာမန္တန်တော်သည် ပိဋကတ်တော်ထဲမှ အဆီအနှစ်များကို ထုတ်နုတ်၍ ယူထားခြင်းဖြစ်ပြီး ပိဋကတ်အမြုတေပင်ဖြစ်သည်။ မန္တန်တစ်ခုလုံး သည် သစ္စာပြုခြင်းဖြင့် ပြီးစီးအောင်မြင်စေသော သစ္စာမန္တန်တော်ကြီးပင် ဖြစ်ပေ သည်။ ရတနာသုံးပါးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဖွဲ့သီထားအပ်သည့် မန္တန်ပေါင်းချုပ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။

မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်တော်သည် စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်စေသော မန္တန်တော်ကြီး ဖြစ်ကြောင်း သိရှိသူများပါသည်။ အကြောင်းမှာ အဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် တန်ဖိုး ရှိပြီး မဟာရသေ့၊ သူတော်သူမြတ်များသာ တတ်မြောက်နိုင်ကြပေသည်။ ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် ရွတ်ပွားကြပါက မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်တော်သည် တန်ဖိုး ထက်မြက်၍ ရွတ်ပွားကြသူများ၏ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတရားပေါ်မူတည်ကာ အကျိုး သက်ရောက်မည် ဖြစ်ပေသည်။

အလားတူပင် စူဠဝေဒဗ္ဗမန္တန်တော်သည်လည်း တန်ခိုးထက်မြက်၍ ရွတ်ပွားကြသူများ၏ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတရားပေါ်မူတည်ကာ အသက်စည်းစိမ်တိုးတက်မယွင်းချမ်းသာခြင်း၊ ကောင်းမြတ်သောအကြံအစည်များ အောင်မြင်စေနိုင်ခြင်းစသည့် အကျိုးတရားများ ရရှိစေမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဓနသိဒ္ဓိနက္ခတ်ပေါ် မွန်းတည့်မျဉ်းဖြတ်ချိန် (၅၄)မိနစ်မျှ ကာလအတွင်း မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်တော်ကြီးနှင့် စူဠဝေဒဗ္ဗမန္တန်တော်ကြီးကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါသည်။ အကြံအောင်လိုသူတိုင်း၊ အသက်ရှည်ရှည် နေလိုသူတိုင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာလိုသူတိုင်း၊ စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်ပွားများစေလိုသူတိုင်း ဤသစ္စာမန္တန်တော်ကြီးများကို ရွတ်ပွားပူဇော်ပေးနိုင်ကြပါသည်။

ယခုမဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်တော်ကြီး (၁၈)ပိုဒ်ကိုလည်းကောင်း၊ စူဠဝေဒဗ္ဗမန္တန်တော်ကြီး (၁၅)ပိုဒ်ကိုလည်းကောင်း ပါဠိ-မြန်မာပြန်နိဿယနှင့်တကွ ဖော်ပြထား၍ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ရန် အဓိပ္ပာယ်ကို ကောင်းစွာသိနားလည်ပြီး ရွတ်ပွားပူဇော်ရသော အကျိုးထူးကို ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေရန် အကျိုးမျှော်၍ ရေးသားထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်တော်ကြီးရွတ်ဆိုပုံ

အစီအစဉ်

နှစ်စဉ်နှစ်တစ်နှစ်၏ ဓနသိဒ္ဓိနက္ခတ်ပေါ် မွန်းတည့်မျဉ်းဖြတ်ကျော်ချိန်တွင် မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်ရွတ်ပွားရန် ဖြစ်ပါသည်။ မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်မူရင်းပါဠိနှင့် နိဿယ များကိုပါတွဲ၍ ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်တော်သည် စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်စေသော မန္တန်တော်ကြီးဖြစ်ကြောင်း သိပြီးသူများပါမည်။ အဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် တန်ဖိုးရှိလှပြီး မဟာရသေ့၊ သူတော်သူမြတ်များသာ တတ်မြောက်ကြပါသည်။

သို့သော် မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်တော်ကို အတိအကျဖော်ထုတ်ပြထားခြင်းမျိုးကား မရှိခဲ့ပါချေ။ ပိဋကတ်တော်များတွင် ပါရှိကြောင်းသာ သိခဲ့ရသည်။ နှစ် (၄၀)၊ (၅၀)ခန့် ဖွေရှာပြီးမှ တွေ့ရှိခဲ့ရသည်ဟု ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးမှ မိန့်ဆိုခဲ့ပါသည်။

မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်တော်သည် ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ကံတော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဘုရားရှင်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်သော လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့ လုပ်ကြံ၍ မရကောင်းသော ဘုရားရှင်၏—

- (က) ဇီဝိတအန္တရာယဂုဏ်တော်
- (ခ) သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်
- (ဂ) ကိုယ်တော်မှထွက်သော ရောင်ခြည်တော် ခြောက်သွယ်
- (ဃ) အတုမရှိ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော ရူပကာယဂုဏ်တော်များကို ဦးတည်၍ သစ္စာမန္တန်ပြုထားခြင်း ဖြစ်ပေရကား ဥပမာအားဖြင့် ဓာရဏပရိတ်တော်ကဲ့သို့

[ဃ]

မဟာဝေဒပ္ပမန္တန်တော်ကြီး ရွတ်ဆိုပုံအစီအစဉ်

အစွမ်းထက်လှသည့် မန္တန်ဖြစ်ကြောင်း ယုံမှားဖွယ်ရာ မရှိပါချေ။ မန္တန်တစ်ခုကို ရွတ်ပြီးတိုင်း ရွတ်ပြီးတိုင်း—

(၁) အကြံများအောင်မြင်အောင် “ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ”

(၂) အသက်ရှည်အောင် “ဟောတု မေ အာယုဝဗုဒ္ဓံ”

(၃) ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာပွားတိုးအောင် “ဟောတု မေ သုခဝဗုဒ္ဓံ”

ဟု ဆုတောင်းမှုပြုပြီးနောက် နောက်ဆုံးတွင် “ပဝဿန္တ သတ္တရတနာ” ဟု လည်း ပတ္တနာဆုတောင်း ပြုထားကြောင်း ပါရှိသည်။ ထို့ကြောင့်—

- အကြံအောင်လိုသူတိုင်း
- အသက်ရှည်ရှည်နေလိုသူတိုင်း
- ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာလိုသူတိုင်း
- စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်ပွားများစေလိုသူတိုင်း

ဤသစ္စာမန္တန်တော်ကြီးကို ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် ရွတ်ပွားပူဇော်နိုင်ပါသည်။ ပရိတ်တော် မန္တန်တော်တို့၏ တန်ခိုးထက်မြက်မှုသည် ရွတ်ပွားကြသူများ၏ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရားပေါ်မူတည်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် သဒ္ဓါတရား ပြဋ္ဌာန်းကာ ရွတ်ဆိုပူဇော်သင့်လှပေသည်။

ရွတ်ပွားခါနီးတွင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရမည့် အစီအစဉ်နှင့် ရွတ်ပွားနည်းများ မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်တော်ကြီးရွတ်ခါနီး

အစီအစဉ်

- (၁) ရွတ်ဆိုခါနီးတွင် မိမိခန္ဓာကိုယ်အား သန့်စင်၍ အဝတ်အစားသပ်ရပ်စွာ ဝတ်ဆင်ဆောင်ရွက်ရမည်။
- (၂) ဘုရားရှိခိုးကာ ငါးပါးသီလကို ခံယူရမည်။
- (၃) ပုဒ်၊ ပါဠိ၊ အက္ခရာ ပီသစွာ ရွတ်ဆိုရမည်။ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို သိထားရမည်။
- (၄) တစ်ခေါက်ဆုံးတိုင်း သာသနာစောင့်နတ်များအား အမျှပေးဝေရမည်။
- (၅) စွဲစွဲမြဲမြဲနှင့် အဓိဋ္ဌာန်ပြုကာ ရွတ်ပွားပေးရမည်။

ဓနသိဒ္ဓိနက္ခတ်စဝင်ချိန်နှင့် ထွက်ခွာချိန်ကြား (၅၄)မိနစ်ခန့် အချိန်ရပေရာ ထိုကာလအတွင်း ရွတ်ပွားပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ နက္ခတ်နှင့် ကိုက်ညီစွာ ရွတ်ပွားပေးပါက ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။

မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်များကိုလည်း လေ့လာထားပါက ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသောဆုကို ဆုတောင်း၍ ရွတ်ပွားပူဇော်နိုင်ပါသည်။

နှစ်စဉ် ဓနသိဒ္ဓိနက္ခတ်ပေါ် မွန်းတည့်များဖြတ်ချိန်ကို နှစ်စဉ်ထုတ် ဝေဒပြက္ခဒိန်များတွင် ထုတ်ဖော်ပြလေ့ရှိတတ်ပါသည်။

သစ္စာပြု မဟာဝေဒပ္ပမန္တန်တော်

(၁) ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

အနက်။ ။ ဗုဒ္ဓံ၊ သဗ္ဗညုဘုရားကို။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ၊ ဆည်းကပ်ပါ၏။

ဤဂါထာပါဠိအနက်ကို သုံးကြိမ်ရွတ်ဆို၍ သရဏဂုံဆောက်တည်ပြီးလျှင်-
ဣတိပိ သော ဘဂဝါ၊ အရဟံ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော၊
သုဂတော၊ လောကဝိဒ္ဓု၊ အနုတ္တရောပုရိသဒမ္ပသာရထိ၊ သတ္ထာ ဒေဝမနု-
ဿာနံ၊ ဗုဒ္ဓေါ၊ ဘဂဝါ။

ဤသို့ ဘုရားရှင်၏ဂုဏ်တော်ကို သုံးကြိမ်ရွတ်ပြီးမှ-

နတ္ထိ မေ သရဏံ အညံ၊ ဗုဒ္ဓေါ မေ သရဏံ ဝရံ။

ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ။

ဟောတု မေ အာယုဝဗုနံ၊ ဟောတု မေ သုခဝဗုနံ။

အနက်။ ။ မေ၊ ငါ့အား။ အညံ၊ ရတနာသုံးပါးမှ တစ်ပါးသော။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာသည်။ နတ္ထိ၊ မရှိ။ ဗုဒ္ဓေါ၊ သဗ္ဗညုဘုရားသည်။ မေ၊ ငါ၏။ ဝရံ၊ မြတ်သော။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာတည်း။ ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤသို့မှန်စွာ ဆိုသောသစ္စာစကားကြောင့်။ မေ၊ ငါ့အား။ ဇယမင်္ဂလံ၊ အောင်ခြင်းမင်္ဂလာသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။ မေ၊ ငါ့အား။ အာယုဝဗုနံ၊ အသက်ရှည်ခြင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။ မေ၊ ငါ့အား။ သုခဝဗုနံ၊ ချမ်းသာစီးပွား များခြင်း သည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။

ဤပါဠိအနက်ကို ရွတ်ဆို၍ ဆုတောင်းသစ္စာပြုရသည်။ သူတစ်ပါးဖို့ ရည်မှတ်လျှင် (တေ၊ သင့်အား)-ဟူ၍ ရွတ်ရမည်။ ဤကား ဗုဒ္ဓသရဏဂုံ၌ သစ္စာတည်း။

(၂) ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

အနက်။ ။ ဓမ္မံ၊ တရားတော်ကို။ **သရဏံ၊** ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ **ဂစ္ဆာမိ၊** ဆည်းကပ်ပါ၏။

ဤဂါထာပါဠိအနက်ကို သုံးကြိမ်ရွတ်ဆို၍ သရဏဂုံ ဆောက်တည်ပြီးလျှင်-
**သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော၊ သန္နိဋ္ဌိကော၊ အကာလိကော၊ ဟေ-
ပဿိကော၊ ဩပနေယျိကော၊ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညုဟိ။**

ဤတရားဂုဏ်တော်ကို သုံးကြိမ်ရွတ်ပြီးမှ-

နတ္ထိ မေ သရဏံ အညံ၊ ဓမ္မော မေ သရဏံ ဝရံ။

ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ။

ဟောတု မေ အာယုဝဗုဒ္ဓံ၊ ဟောတု မေ သုခဝဗုဒ္ဓံ။

အနက်။ ။ မေ၊ ငါ့အား။ **အညံ၊** ရတနာသုံးပါးမှ တစ်ပါးသော။ **သရဏံ၊** ကိုးကွယ်ရာသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **ဓမ္မော၊** တရားတော်သည်။ **မေ၊** ငါ၏။ **ဝရံ၊** မြတ်သော။ **သရဏံ၊** ကိုးကွယ်ရာတည်း။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤသို့မှန်စွာ ဆိုသောသစ္စာစကားကြောင့်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **ဇယမင်္ဂလံ၊** အောင်ခြင်းမင်္ဂလာသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **အာယုဝဗုဒ္ဓံ၊** အသက်ရှည်ခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သုခဝဗုဒ္ဓံ၊** ချမ်းသာစီးပွား များခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။

ဤပါဠိအနက်ကို ရွတ်ဆို၍ ဆုတောင်းသစ္စာပြုရသည်။ သူတစ်ပါးဖို့ ရည်မှတ်လျှင် (တေ၊ သင့်အား)-ဟူ၍ ရွတ်ရမည်။ ဤကား ဓမ္မသရဏဂုံ၌ သစ္စာတည်း။

(၃) သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

အနက်။ ။ သံဃံ၊ ပရမတ္ထသံဃာတော်ကို။ **သရဏံ၊** ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ **ဂစ္ဆာမိ၊** ဆည်းကပ်ပါ၏။

ဤဂါထာပါဠိအနက်ကို သုံးကြိမ် ရွတ်ဆို၍ သရဏဂုံဆောက်တည်ပြီးလျှင်-

သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ ဥဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ သာမိစိ- ပုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌပုရိသပုဂ္ဂလာ၊ သေ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ အာဟုနေယျော၊ ပါဟုနေယျော၊ ဒက္ခိဏေယျော၊ အဉ္စလိကရဏီယော၊ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ။

ဤသံဃာ့ဂုဏ်တော်ကို သုံးကြိမ်ရွတ်ပြီးမှ-

နတ္ထိ မေ သရဏံ အညံ၊ သံဃော မေ သရဏံ ဝရံ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ။
ဟောတု မေ အာယုဝဗုနံ၊ ဟောတု မေ သုခဝဗုနံ။

အနက်။ ။ မေ၊ ငါ့အား။ အညံ၊ ရတနာသုံးပါးမှ တစ်ပါးသော။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာသည်။ နတ္ထိ၊ မရှိ။ သံဃော၊ သံဃာတော်သည်။ မေ၊ ငါ၏။ ဝရံ၊ မြတ်သော။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာတည်း။ ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤသို့မှန်စွာ ဆိုသောသစ္စာစကားကြောင့်။ မေ၊ ငါ့အား။ ဇယမင်္ဂလံ၊ အောင်ခြင်းမင်္ဂလာသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။ မေ၊ ငါ့အား။ အာယုဝဗုနံ၊ အသက်ရှည်ခြင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။ မေ၊ ငါ့အား။ သုခဝဗုနံ၊ ချမ်းသာစီးပွား များခြင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။

ဤပါဠိအနက်ကို ရွတ်ဆို၍ ဆုတောင်းသစ္စာပြုရသည်။ သူတစ်ပါးဖို့ ရည်မှတ်လျှင် (တေ၊ သင့်အား)-ဟူ၍ ရွတ်ရမည်။ ဤကား သံဃာ့သရဏဂုံ၌ သစ္စာတည်း။

၄။ သမာဒိယိ ပဉ္စသီလံ၊ အဋ္ဌင်္ဂမ္ပိ သုဒေသိတံ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ။
ဟောတု မေ အာယုဝဗုနံ၊ ဟောတု မေ သုခဝဗုနံ။

အနက်။ ။ သုဒေသိတံ၊ ကောင်းစွာဟောကြားတော်မူအပ်သော။ **ပဉ္စသီလံ၊** ပဉ္စသီ သီတင်းကို။ **သမာဒိယီ၊** ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ဖူးပြီ။ **သုဒေသိတံ၊** ကောင်းစွာဟောကြားတော်မူအပ်သော။ **အဋ္ဌင်္ဂမ္ပိ၊** အဋ္ဌင်္ဂဥပုသ်သီလကိုလည်း။ **သမာဒိယီ၊** ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ဖူးပြီ။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤသို့မှန်စွာ ဆိုသောသစ္စာစကားကြောင့်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **ဇယမင်္ဂလံ၊** အောင်ခြင်းမင်္ဂလာသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **အာယုဝဗုနံ၊** အသက်ရှည်ခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သုခဝဗုနံ၊** ချမ်းသာစီးပွားများခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။

ဤသို့ ပါဠိအနက်ကိုရွတ်၍ ရှေးက ပဉ္စသီ ဥပုသ်ဆောက်တည်ဖူးသည်ကို အောက်မေ့ဆင်ခြင်လျက် ဆုတောင်းသစ္စာပြုရသည်။ သူတစ်ပါးအတွက် ရည်မှတ်လျှင် (တေ၊ သင့်အား)-ဟူ၍ ရွတ်ရမည်။ ဤကား ပဉ္စသီဥပုသ် သစ္စာတည်း။

၅။ န ဇိဝိတန္တရာယောပိ၊ ကာတုံ ဗုဒ္ဓဿ ကေနစိ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ။
ဟောတု မေ အာယုဝဗုနံ၊ ဟောတု မေ သုခဝဗုနံ။

အနက်။ ။ ဗုဒ္ဓဿ၊ မြတ်စွာဘုရား၏။ **ဇိဝိတန္တရာယောပိ၊** အသက်တော် အန္တရာယ်ကိုလည်း။ **ကေနစိ၊** တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။ **ကာတုံ၊** ပြုခြင်းငှာ။ **နသက္ကာ၊** မတတ်နိုင်။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤသို့မှန်စွာဆိုသော သစ္စာစကားကြောင့်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **ဇယမင်္ဂလံ၊** အောင်ခြင်းမင်္ဂလာသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **အာယုဝဗုနံ၊** အသက်ရှည်ခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သုခဝဗုနံ၊** ချမ်းသာစီးပွားများခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။

၆။ န ဉာဏန္တရာယောပိ၊ ကာတုံ ဗုဒ္ဓဿ ကေနစိ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ။
ဟောတု မေ အာယုဝဗုနံ၊ ဟောတု မေ သုခဝဗုနံ။

အနက်။ ။ ပုဒ္ဒဿ၊ မြတ်စွာဘုရား၏။ ဉာဏန္တရာယောပိ၊ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်အန္တရာယ်ကိုလည်း။ ကေနစိ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။ ကာတုံ၊ ပြုခြင်းငှာ။ နသက္ကာ၊ မတတ်နိုင်။ ဇတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤသို့မှန်စွာ ဆိုသော သစ္စာစကားကြောင့်။ မေ၊ ငါ့အား။ ဇယမင်္ဂလံ၊ အောင်ခြင်းမင်္ဂလာ သည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။ မေ၊ ငါ့အား။ အာယုဝဗုနံ၊ အသက်ရှည်ခြင်း သည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။ မေ၊ ငါ့အား။ သုခဝဗုနံ၊ ချမ်းသာစီးပွားများ ခြင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။

၇။ န ရသ္မိအန္တရာယောပိ၊ ကာတုံ ပုဒ္ဒဿ ကေနစိ။
ဇတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ။
ဟောတု မေ အာယုဝဗုနံ၊ ဟောတု မေ သုခဝဗုနံ။

အနက်။ ။ ပုဒ္ဒဿ၊ မြတ်စွာဘုရား၏။ ရသ္မိအန္တရာယောပိ၊ တစ်လံမျှ လောက်သော အခါခပ်သိမ်း ထက်ဝန်းကျင်၌တည်သော ရောင်ခြည်တော် အန္တရာယ် ကိုလည်း။ ကေနစိ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။ ကာတုံ၊ ပြုခြင်းငှာ။ နသက္ကာ၊ မတတ်နိုင်။ ဇတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤသို့မှန်စွာဆိုသော သစ္စာစကား ကြောင့်။ မေ၊ ငါ့အား။ ဇယမင်္ဂလံ၊ အောင်ခြင်းမင်္ဂလာသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်စေ သတည်း။ မေ၊ ငါ့အား။ အာယုဝဗုနံ၊ အသက်ရှည်ခြင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။ မေ၊ ငါ့အား။ သုခဝဗုနံ၊ ချမ်းသာစီးပွားများခြင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။

၈။ န ဘိက္ခာအန္တရာယောပိ၊ ကာတုံ ပုဒ္ဒဿ ကေနစိ။
ဇတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ။
ဟောတု မေ အာယုဝဗုနံ၊ ဟောတု မေ သုခဝဗုနံ။

အနက်။ ။ ပုဒ္ဒဿ၊ မြတ်စွာဘုရား၏။ ဘိက္ခာအန္တရာယောပိ၊ ရည်၍ ဆောင်အပ်သော ဆွမ်းတော်အန္တရာယ်ကိုလည်း။ ကေနစိ၊ တစ်စုံတစ်ယောက် သော သူသည်။ ကာတုံ၊ ပြုခြင်းငှာ။ နသက္ကာ၊ မတတ်နိုင်။ ဇတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊

ဤသို့မှန်စွာဆိုသော သစ္စာစကားကြောင့်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **ဇယမင်္ဂလံ၊** အောင်ခြင်းမင်္ဂလာသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **အာယုဝဗုနံ၊** အသက်ရှည်ခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သုခဝဗုနံ၊** ချမ်းသာစီးပွားများခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။

ဤလေးဂါထာ ပါဠိအနက်ကို ရွတ်၍ သူတစ်ပါးတို့ အန္တရာယ်မပြုနိုင်သော ဂုဏ်တော်လေးပါးကို အောက်မေ့ဆင်ခြင်လျက် ဆုတောင်းသစ္စာပြုရသည်။ သူတစ်ပါးဖို့ ရည်မှတ်လျှင် (တေ၊ သင့်အား) ဟူ၍ ရွတ်ရမည်။ ဤကား အန္တရာယ်ကုဏ်တော်လေးပါး၌ သစ္စာတည်း။

၉။ ဗုဒ္ဓေါ အဘိဇ္ဇကာယောဝ၊ နတ္ထိ လောဟိတသူဒနံ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ။
ဟောတု မေ အာယုဝဗုနံ၊ ဟောတု မေ သုခဝဗုနံ။

အနက်။ ။ **ဗုဒ္ဓေါ၊** မြတ်စွာဘုရားသည်။ **အဘိဇ္ဇကာယောဝ၊** ဓား၊ လက်နက်တို့ဖြင့်မပေါက်မရှုနိုင်သော ကိုယ်တော်ရှိသည်သာလျှင်တည်း။ **လောဟိတသူဒနံ၊** ရန်သူတို့ကြောင့် ကိုယ်တော်မှ သွေးထွက်ယိုခြင်းသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိနိုင်။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤသို့မှန်စွာဆိုသော သစ္စာစကားကြောင့်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **ဇယမင်္ဂလံ၊** အောင်ခြင်းမင်္ဂလာသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **အာယုဝဗုနံ၊** အသက်ရှည်ခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သုခဝဗုနံ၊** ချမ်းသာစီးပွားများခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။

၁၀။ တိဋ္ဌေယျာနေကဝဿမ္ပိ၊ သမာပဇ္ဇော ဝိနာယကော။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ။
ဟောတု မေ အာယုဝဗုနံ၊ ဟောတု မေ သုခဝဗုနံ။

အနက်။ ။ ဝိနာယကော၊ သဗ္ဗညုဘုရားသည်။ သမာပဇ္ဇော။
 ဖလသမာပတ် ဝင်စားတော်မူသည်ရှိသော်။ **အနေကဝဿမ္ပိ၊** အနှစ်များစွာလည်း။
တိဋ္ဌေယျ၊ အသက်တော်မြင့်ရှည် တည်နိုင်၏။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤသို့
 မှန်စွာဆိုသော သစ္စာစကားကြောင့်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **ဇယမင်္ဂလံ၊** အောင်ခြင်းမင်္ဂလာ
 သည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **အာယုဝဗုနံ၊** အသက်ရှည်ခြင်း
 သည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သုခဝဗုနံ၊** ချမ်းသာစီးပွားများ
 ခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။

၁၁။ သဒ္ဓါ မေ ဗုဒ္ဓသေဋ္ဌမ္ပိ၊ သံသယော နတ္ထိ သဗ္ဗဒါ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ။
ဟောတု မေ အာယုဝဗုနံ၊ ဟောတု မေ သုခဝဗုနံ။

အနက်။ ။ ဗုဒ္ဓသေဋ္ဌမ္ပိ၊ မြတ်လှစွာသော သဗ္ဗညုဘုရား၌။ **သဒ္ဓါ၊**
 ယုံကြည်ခြင်းသည်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **သံသယော၊** ယုံမှားခြင်းသည်။
သဗ္ဗဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤသို့မှန်စွာဆိုသော
 သစ္စာစကားကြောင့်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **ဇယမင်္ဂလံ၊** အောင်ခြင်းမင်္ဂလာသည်။
ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **အာယုဝဗုနံ၊** အသက်ရှည်ခြင်း
 သည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သုခဝဗုနံ၊** ချမ်းသာစီးပွား
 များခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။

၁၂။ သဒ္ဓါ မေ ဓမ္မသေဋ္ဌမ္ပိ၊ သံသယော နတ္ထိ သဗ္ဗဒါ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ။
ဟောတု မေ အာယုဝဗုနံ၊ ဟောတု မေ သုခဝဗုနံ။

အနက်။ ။ ဓမ္မသေဋ္ဌမ္ပိ၊ မြတ်လှစွာသော တရားတော်၌။ **သဒ္ဓါ၊** ယုံကြည်
 ခြင်းသည်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **သံသယော၊** ယုံမှားခြင်းသည်။ **သဗ္ဗဒါ၊**

သစ္စာပြု

အခါခပ်သိမ်း။ နတ္ထိ၊ မရှိ။ တေနေ သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤသို့မှန်စွာဆိုသော
 သစ္စာစကားကြောင့်။ မေ၊ ငါ့အား။ ဇယမင်္ဂလံ၊ အောင်ခြင်းမင်္ဂလာသည်။
 ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။ မေ၊ ငါ့အား။ အာယုဝဗုနံ၊ အသက်ရှည်ခြင်း
 သည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။ မေ၊ ငါ့အား။ သုခဝဗုနံ၊ ချမ်းသာစီးပွား
 များခြင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။

၁၃။ သဒ္ဓါ မေ သံဃသေဋ္ဌမှိ၊ သံသယော နတ္ထိ သဗ္ဗဒါ။
 တေနေ သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ။
 ဟောတု မေ အာယုဝဗုနံ၊ ဟောတု မေ သုခဝဗုနံ။

အနက်။ ။ သံဃသေဋ္ဌမှိ၊ မြတ်လှစွာသော ပရမတ္ထသံဃာတော်၌။
 သဒ္ဓါ၊ ယုံကြည်ခြင်းသည်။ မေ၊ ငါ့အား။ အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ သံသယော၊ ယုံမှားခြင်း
 သည်။ သဗ္ဗဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း။ နတ္ထိ၊ မရှိ။ တေနေ သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤသို့မှန်စွာဆို
 သော သစ္စာစကားကြောင့်။ မေ၊ ငါ့အား။ ဇယမင်္ဂလံ၊ အောင်ခြင်းမင်္ဂလာသည်။
 ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။ မေ၊ ငါ့အား။ အာယုဝဗုနံ၊ အသက်ရှည်ခြင်း
 သည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။ မေ၊ ငါ့အား။ သုခဝဗုနံ၊ ချမ်းသာစီးပွား
 များခြင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။

၁၄။ သဒ္ဓမ္မဒေသနာ ကာလေ၊ ပိဋိဘာဂါဒိနိဿိတာ။
 ပုဏ္ဏစန္ဒံ ဂဂဇေ၊ မုခံ ပဿန္တိ သတ္ထုဇော။
 တေနေ သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ။
 ဟောတု မေ အာယုဝဗုနံ၊ ဟောတု မေ သုခဝဗုနံ။

အနက်။ ။ သဒ္ဓမ္မဒေသနာ ကာလေ၊ သူတော်ဓမ္မနုတ်မြွက်ဟ၍
 ဟောကြားလေရာ အခါကာလ၌။ ပိဋိဘာဂါဒိနိဿိတာ၊ ဘုရားထံမှောက်
 ရှေ့မရောက်ဘဲ နောက်ဘက်စသည် နေရာတည်ငြား လူအများတို့သည်။ ဂဂဇေ၊
 နေ လ တာရာ လှည့်ကာဝန်းပတ် ကောင်းကင်ရပ်၌။ ပုဏ္ဏစန္ဒံ၊ ပုဏ္ဏာတိထိ

ပြည့်ညီတက်ထွန်း လပြည့်ဝန်းကြီးကဲ့သို့။ **သတ္တုနော၊** နတ်လူဆရာ စောမြတ်စွာ
၏။ **မုခံ၊** ရောင်ခြည်ယုက်ဖော် မျက်နှာတော်ကို။ **ပဿန္တိ၊** မျက်ဝန်းပေါ်ထင်
ဖူးမြင်ကြရကုန်၏။ **တေနေ သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤသို့မှန်စွာဆိုသော သစ္စာစကား
ကြောင့်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **ဇယမင်္ဂလံ၊** အောင်ခြင်းမင်္ဂလာသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေ
သတည်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **အာယုဝဗုနံ၊** အသက်ရှည်ခြင်းသည်။ **ဟောတု၊**
ဖြစ်စေသတည်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သုခဝဗုနံ၊** ချမ်းသာစီးပွားများခြင်းသည်။
ဟောတု၊ ဖြစ်စေသတည်း။

၁၅။ **နတ္ထိ မေ သရဏံ အညံ၊ ပုဒ္ဓေါ မေ သရဏံ ဝရံ။**
တေံ သရဏံ ဥပေမိ၊ မယိ ကင်္ခါ န ဝိဇ္ဇတိ။
တေနေ သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ပဝဿန္တူ သတ္တရတနာ။

အနက်။ ။ မေ၊ ငါ့အား။ **အညံ၊** ဘုရားမှတစ်ပါးသော။ **သရဏံ၊** ကိုးကွယ်
ရာသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **ပုဒ္ဓေါ၊** မြတ်စွာဘုရားသည်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **ဝရံ သရဏံ၊**
မြတ်သော ကိုးကွယ်ရာတည်း။ **တေံ၊** ထိုမြတ်စွာဘုရားကို။ **သရဏံ၊** ကိုးကွယ်
ရာဟူ၍။ **ဥပေမိ၊** ဆည်းကပ်ပါ၏။ **မယိ၊** ငါ၌။ **ကင်္ခါ၊** ယုံမှားသံသယသည်။
န ဝိဇ္ဇတိ၊ မရှိ။ **တေနေ သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့်။
သတ္တရတနာ၊ ရတနာခုနစ်ပါးမိုးတို့သည်။ **ပဝဿန္တူ၊** ရွာပါစေကုန်သတည်း။

၁၆။ **နတ္ထိ မေ သရဏံ အညံ၊ ဓမ္မော မေ သရဏံ ဝရံ။**
တေံ သရဏံ ဥပေမိ၊ မယိ ကင်္ခါ န ဝိဇ္ဇတိ။
တေနေ သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ပဝဿန္တူ သတ္တရတနာ။

အနက်။ ။ မေ၊ ငါ့အား။ **အညံ၊** တရားမှတစ်ပါးသော။ **သရဏံ၊**
ကိုးကွယ်ရာသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **ဓမ္မော၊** တရားတော်သည်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **ဝရံ**
သရဏံ၊ မြတ်သော ကိုးကွယ်ရာတည်း။ **တေံ၊** ထိုတရားတော်ကို။ **သရဏံ၊**
ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ **ဥပေမိ၊** ဆည်းကပ်ပါ၏။ **မယိ၊** ငါ၌။ **ကင်္ခါ၊** ယုံမှားသံသယ

သည်။ န ဝိဇ္ဇတိ၊ မရှိ။ ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့်။ သတ္တရတနာ၊ ရတနာခုနစ်ပါးမိုးတို့သည်။ ပဝဿန္တူ၊ ရွာပါစေကုန်သတည်း။

၁၇။ နတ္ထိ မေ သရဏံ အညံ၊ သံဃော မေ သရဏံ ဝရံ။
တေ သရဏံ ဥပေမိ၊ မယိ ကင်္ခါ န ဝိဇ္ဇတိ။
ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ပဝဿန္တူ သတ္တရတနာ။

အနက်။ ။ မေ၊ ငါ့အား။ အညံ၊ သံဃာမှတစ်ပါးသော။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာသည်။ နတ္ထိ၊ မရှိ။ သံဃော၊ သံဃာတော်သည်။ မေ၊ ငါ့အား။ ဝရံ သရဏံ၊ မြတ်သော ကိုးကွယ်ရာတည်း။ တေ၊ ထိုသံဃာတော်ကို။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ ဥပေမိ၊ ဆည်းကပ်ပါ၏။ မယိ၊ ငါ၌။ ကင်္ခါ၊ ယုံမှားသံသယသည်။ န ဝိဇ္ဇတိ၊ မရှိ။ ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့်။ သတ္တရတနာ၊ ရတနာခုနစ်ပါးမိုးတို့သည်။ ပဝဿန္တူ၊ ရွာပါစေကုန်သတည်း။

၁၈။ ယံ ဣစ္ဆိတံ နိပ္ပိဒနေ၊ အဓိပတိ မဟာမုနိ။
ယထာကာမ သံသိဒ္ဓနေ၊ အဓိပတံ ဒဒါတု မေ။

အနက်။ ။ ယံ ဣစ္ဆိတံ နိပ္ပိဒနေ၊ အကြင်အကြင် အလိုရှိအပ်သော အကျိုးကို ပြီးစေခြင်း၌။ အဓိပတိ၊ အစိုးရတော်မူသော။ မဟာမုနိ၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။ ယထာကာမ သံသိဒ္ဓနေ၊ အကြင်အကြင် အလိုရှိအပ်သော အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ အနာရောဂါကင်းခြင်း၊ ခွန်အားကြီးခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်း၊ ဘုန်းတန်ခိုးအာနုဘော်ကြီးခြင်း၊ စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်ခြင်းတို့ကို ပြီးစေခြင်း၌။ အဓိပတံ၊ အစိုးရသည်၏အဖြစ်ကို။ မေ၊ ငါ့အား။ ဒဒါတု၊ ပေးတော်မူပါဘုရား။

မဟာဝေဒဗ္ဗသစ္စမန္တန်တော် ပါဠိနှင့်နိဿယ ပြီး၏။

သစ္စာပြု စူဠဝေဒပ္ပမန္တန်တော်

၁။ ပဉ္စမာရေ ဇိတော နာထော၊ ပတ္တော သမ္မောဓိ မုတ္တမံ။
ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ မေ ဟောတု သပ္ပဒါ။
ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဇယော မေ ဟောတု သင်္ကပေါ။

အနက်။ ။ ပဉ္စမာရေ၊ ဒေဝပုတ္တ ကိလေသနှင့် ခန္ဓ မစွ၊ ကုသလာ ကုသလ သင်္ခါရဟု (ပါပတံခွန်) အလွန်ထင်ရှား မာန်ငါးပါးတို့ကို။ ဇိတော၊ အောင်မြင်တော်မူသော။ နာထော၊ ဂေါတမရှင်တော်ဘုရားသည်။ ဥတ္တမံ၊ အတုမရှိမြတ်သော။ သမ္မောဓိ၊ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်၊ သပ္ပညာဉာဏ်တော်သို့ဝါ၊ ဘုရားအဖြစ်သို့။ ပတ္တော၊ ရောက်တော်မူ၏။ ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ မေ၊ ငါ့အား။ သပ္ပဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း။ သောတ္ထိ၊ အသက်စည်းစိမ် တိုးတက်မယွင်း ချမ်းသာခြင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေ သတည်း။ ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ မေ၊ ငါ၏။ သင်္ကပေါ စ၊ ကောင်းမြတ်သော အကြံအစည် အမှုကိစ္စဟူသမျှသည် လည်း။ ဇယော၊ အောင်မြင်သည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၂။ ဗုဒ္ဓေါ ဓမ္မော စ သံဃော စ၊ သေဋ္ဌော လောကတော သပ္ပဒါ။
ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ မေ ဟောတု သပ္ပဒါ။
ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဇယော မေ ဟောတု သင်္ကပေါ။

အနက်။ ။ ဗုဒ္ဓေါ စ၊ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်သည်လည်းကောင်း။ ဓမ္မော စ၊ တရားတော်သည်လည်းကောင်း။ သံဃော စ၊ သံဃာတော်သည် လည်းကောင်း။ လောကတော၊ လူနတ်ဗြဟ္မာသတ္တဝါဟူသမျှ သုံးလောက တို့ထက်။ သပ္ပဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း။ သေဋ္ဌော၊ ကျေးဇူးတရားဖြင့် ထူးချွန်ဥက္ကဋ္ဌ

မြတ်တော်မူသည်။ **ဟောတိ၊** ဖြစ်၏။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သပ္ပဒါ၊** အခါခပ်သိမ်း။ **သောတ္ထိ၊** အသက်စည်းစိမ် တိုးတက်မယွင်း ချမ်းသာခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေ သတည်း။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ **မေ၊** ငါ၏။ **သင်္ကပ္ပေါ စ၊** ကောင်းမြတ်သော အကြံအစည် အမှုကိစ္စဟူသမျှသည် လည်း။ **ဇယော၊** အောင်မြင်သည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၃။ **ပုဒ္ဓါ ပစ္စေကပုဒ္ဓါ စ၊ အရဟာ အဂ္ဂသာဝကာ။**
သုသုခံ ဝတ နိဗ္ဗာနံ၊ လဒ္ဓါ ပရိနိဗ္ဗာယန္တိ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ မေ ဟောတု သပ္ပဒါ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဇယော မေ ဟောတု သင်္ကပ္ပေါ။

အနက်။ ။ **ပုဒ္ဓါ စ၊** ဘုရားရှင်တို့သည်လည်းကောင်း။ **ပစ္စေကပုဒ္ဓါ စ၊** ပစ္စေကပုဒ္ဓါရှင်တို့သည်လည်းကောင်း။ **အရဟာ စ၊** အာသဝေါကင်းကွာ ရဟန္တာ အရှင်မြတ်တို့သည်လည်းကောင်း။ **အဂ္ဂသာဝကာ စ၊** အဂ္ဂသာဝက တပည့်သား အထွတ်ရဟန္တာအရှင်မြတ်တို့သည်လည်းကောင်း။ **ဝတ၊** စင်စစ်။ **သုသုခံ၊** ချမ်းသာ တကာတို့ထက် လွန်မြတ်သော။ **နိဗ္ဗာနံ၊** ဝဋ်ဒုက္ခခပ်သိမ်း ပြတ်ငြိမ်းရာမှန် နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို။ **လဒ္ဓါ၊** ရတော်မူကုန်သည်ဖြစ်၍။ **ပရိနိဗ္ဗာယန္တိ၊** ခန္ဓာဇာတ်သိမ်း၍ ပရိနိဗ္ဗာန်စံကိန်းဝင်တော်မူကြလေကုန်၏။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤမှန်သောသစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သပ္ပဒါ၊** အခါခပ်သိမ်း။ **သောတ္ထိ၊** အသက်စည်းစိမ်တိုးတက်မယွင်း ချမ်းသာခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤမှန်သောသစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်း ကြောင့်။ **မေ၊** ငါ၏။ **သင်္ကပ္ပေါ စ၊** ကောင်းမြတ်သော အကြံအစည် အမှုကိစ္စ ဟူသမျှသည်လည်း။ **ဇယော၊** အောင်မြင်သည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၄။ **ဗုဒ္ဓေါ မေ သရဏံ ဝရံ၊ ဓမ္မော မေ သရဏံ ဝရံ။
 သံဃော မေ သရဏံ ဝရံ၊ နတ္ထိ မေ သရဏံ အညံ။
 ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ မေ ဟောတု သပ္ပဒါ။
 ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဇယော မေ ဟောတု သင်္ကပ္ပေါ။**

အနက်။ ။ မေ၊ ငါ၏။ **ဝရံ၊** မြတ်သော။ **သရဏံ၊** ကိုးကွယ်ဆည်းကပ် အားထားဖွယ်ရာသည်။ **ဗုဒ္ဓေါ၊** ဘုရားရှင်တည်း။ **မေ၊** ငါ၏။ **ဝရံ၊** မြတ်သော။ **သရဏံ၊** ကိုးကွယ်ဆည်းကပ် အားထားဖွယ်ရာသည်။ **ဓမ္မော၊** တရားတော် တည်း။ **မေ၊** ငါ၏။ **ဝရံ၊** မြတ်သော။ **သရဏံ၊** ကိုးကွယ်ဆည်းကပ် အားထား ဖွယ်ရာသည်။ **သံဃော၊** သံဃာတော်တည်း။ **အညံ၊** ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာသုံးပါးမှ တစ်ပါးသော။ **သရဏံ၊** ကိုးကွယ်ဆည်းကပ် အားထားစရာသည်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သပ္ပဒါ၊** အခါခပ်သိမ်း။ **သောတ္ထိ၊** အသက် စည်းစိမ် တိုးတက်မယွင်း ချမ်းသာခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ **မေ၊** ငါ၏။ **သင်္ကပ္ပေါ စ၊** ကောင်းမြတ်သောအကြံအစည် အမှုကိစ္စဟူသမျှသည်လည်း။ **ဇယော၊** အောင်မြင်သည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၅။ **ဗုဒ္ဓါဒိံ သရဏံ ဂတာ၊ တေ ဇာနန္တိ သစ္စဓမ္မံ။
 ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ မေ ဟောတု သပ္ပဒါ။
 ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဇယော မေ ဟောတု သင်္ကပ္ပေါ။**

အနက်။ ။ ယေ၊ အကြင်သူတို့သည်။ **ဗုဒ္ဓါဒိံ၊** ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို။ **သရဏံ၊** ကိုးကွယ်ဆည်းကပ် အားထားခြင်းသို့။ **ဂတာ၊** ရောက်ကြကုန်၏။ **တေ၊** ထိုသူတို့သည်။ **သစ္စဓမ္မံ၊** သစ္စာလေးပါးတရားကို။ **ဇာနန္တိ၊** တစ်နေ့မှာ မိမိကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်အမြင်ဖြင့် သိကြကုန်၏။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ **မေ၊** ငါ့အား။

သဗ္ဗဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း။ **သောတ္ထိ၊** အသက်စည်းစိမ် တိုးတက်မယွင်း ချမ်းသာခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။ **ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ **မေ၊** ငါ၏။ **သင်္ကပ္ပေါ စ၊** ကောင်းမြတ်သော အကြံအစည် အမှုကိစ္စဟူသမျှသည်လည်း။ **ဇယော၊** အောင်မြင်သည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၆။ **နက္ခတ္တာ ဒိသာ စရန္တိ၊ တထာ စန္ဒိမသုရိယာ။**
ဓုဝံ စရန္တိ ဝိဒိသာ၊ ဘဏန္တိ ကာမာဝစရာ။

ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ မေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။
ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဇယော မေ ဟောတု သင်္ကပ္ပေါ။

အနက်။ ။ **နက္ခတ္တာ၊** နှစ်ဆယ့်ခုနစ်ဖြာ သင်္ချာတွက်မှတ် ကြယ်နက္ခတ်တို့သည်။ **ဒိသာ၊** တူရူဖြောင့်ဖြောင့် အရပ်မျက်နှာတို့သို့။ **စရန္တိ၊** လှည့်လည်သွားလာကြကုန်၏။ **တထာ၊** ထိုအတူ။ **စန္ဒိမသုရိယာ၊** လ၊ရထား နေ၊ရထားတို့သည်။ **ဓုဝံ၊** အမှန်မချွတ်။ **ဝိဒိသာ၊** အထောင့်ဖိလာအရပ်တို့သို့။ **စရန္တိ၊** လှည့်လည်သွားလာကြကုန်၏။ **ကာမာဝစရာ၊** ကာမာဝစရနတ်တို့သည်။ **ဘဏန္တိ၊** ပြောကြားကြကုန်၏။ **ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သဗ္ဗဒါ၊** အခါခပ်သိမ်း။ **သောတ္ထိ၊** အသက်စည်းစိမ် တိုးတက်မယွင်း ချမ်းသာခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။ **ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ **မေ၊** ငါ၏။ **သင်္ကပ္ပေါ စ၊** ကောင်းမြတ်သောအကြံအစည် အမှုကိစ္စဟူသမျှသည်လည်း။ **ဇယော၊** အောင်မြင်သည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၇။ **နဒိ နဒိ မဟာဂင်္ဂါ၊ နိန္ဒဌာနံ စ သဗ္ဗဒါ။**
သဝန္တိ စ သဗ္ဗဒကာ။

ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ မေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။
ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဇယော မေ ဟောတု သင်္ကပ္ပေါ။

အနက်။ ။ နဒီ နဒီ၊ မြစ်တိုင်းမြစ်တိုင်းတို့သည်။ မဟာဂင်္ဂါ-မဟာဂင်္ဂါယ၊
မဟာသမုဒ္ဒရာကြီး၏။ နိဗ္ဗဋ္ဌာနံ၊ နိမ့်ရာအရပ်သို့။ သပ္ပဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း။ သဝန္တိ၊
စီးဆင်းသက်ဝင်ကြကုန်၏။ သပ္ပဒကာ စ၊ အလုံးစုံသော ရေတို့သည်လည်း။
နိဗ္ဗဋ္ဌာနံ၊ နိမ့်ရာအရပ်သို့။ သပ္ပဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း။ သဝန္တိ၊ စီးဆင်းသက်ဝင်ကြ
ကုန်၏။ ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။
မေ၊ ငါ့အား။ သပ္ပဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း။ သောတ္ထိ၊ အသက်စည်းစိမ်တိုးတက်မယွင်း
ချမ်းသာခြင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။ ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊
ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ မေ၊ ငါ၏။ သင်္ကပ္ပေါ စ၊
ကောင်းမြတ်သောအကြံအစည် အမှုကိစ္စဟူသမျှသည်လည်း။ ဇယော၊
အောင်မြင်သည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၈။ **သရာ သရာ မဟာသီတာ၊ နိရယာ မဟာဥဏှတာ။**
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ မေ ဟောတု သပ္ပဒါ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဇယော မေ ဟောတု သင်္ကပ္ပေါ။

အနက်။ ။ သရာ သရာ၊ အိုင်တိုင်းအိုင်တိုင်းတို့သည်။ မဟာသီတာ၊
အလွန်အေးမြလှကုန်၏။ နိရယာ၊ ငရဲမီးလျှံတို့သည်။ မဟာဥဏှတာ၊ အလွန်
ပူလောင်လှကုန်၏။ ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်း
ကြောင့်။ မေ၊ ငါ့အား။ သပ္ပဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း။ သောတ္ထိ၊ အသက်စည်းစိမ်
တိုးတက်မယွင်း ချမ်းသာခြင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။ ဧတေန
သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ မေ၊ ငါ၏။ သင်္ကပ္ပေါ
စ၊ ကောင်းမြတ်သောအကြံအစည် အမှုကိစ္စဟူသမျှသည်လည်း။ ဇယော၊
အောင်မြင်သည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၉။ **စိတ္တဿ စ ပုထုဇ္ဇနာ၊ အရိယာ စ ယထာဓမ္မံ။**
ဝသံ ယန္တိ သုခတ္ထိကာ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ မေ ဟောတု သပ္ပဒါ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဇယော မေ ဟောတု သင်္ကပ္ပေါ။

အနက်။ ။ သုခတ္ထိကာ၊ ချမ်းသာကို အလိုရှိကြကုန်သော။ **ပုထုဇ္ဇနာ၊** ပုထုဇဉ်တို့သည်။ **စိတ္တဿ၊** စိတ်၏။ **ဝသံ၊** အလိုနိုင်ငံသို့။ **ယန္တိ၊** လိုက်ပါကြကုန်၏။ **အရိယာ၊** အရိယာနွယ်ဝင် သူတော်စင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်။ **ယထာဓမ္မံ ဝေ၊** တရားအားလျော်စွာသာလျှင်။ **စိတ္တဿ၊** စိတ်၏။ **ဝသံ၊** အလိုသို့။ **ယန္တိ၊** လိုက်ပါ သွားကြလေကုန်၏။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သဗ္ဗဒါ၊** အခါခပ်သိမ်း။ **သောတ္ထိ၊** အသက်စည်းစိမ် တိုးတက်မယွင်း ချမ်းသာခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေ သတည်း။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ **မေ၊** ငါ၏။ **သင်္ကပေျိ စ၊** ကောင်းမြတ်သောအကြံအစည် အမှုကိစ္စဟူသမျှ သည်လည်း။ **ဇယော၊** အောင်မြင်သည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၁၀။ **အာဟာရေန ဌိတာ သတ္တာ၊ နိဿတ္တာ အဝိညာဏတာ။**
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ မေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဇယော မေ ဟောတု သင်္ကပေျိ။

အနက်။ ။ အာဟာရေန၊ အာဟာရကြောင့်။ **ဌိတာ၊** တည်ကြကုန်သော။ **သတ္တာ၊** သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်။ **နိဿတ္တာ၊** ပရမတ္ထအားဖြင့် သတ္တဝါမဟုတ် ကြလေကုန်။ **အဝိညာဏတာ၊** အသက်ဇီဝလိပ်ပြာလည်း မရှိကြကုန်။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သဗ္ဗဒါ၊** အခါခပ်သိမ်း။ **သောတ္ထိ၊** အသက်စည်းစိမ်တိုးတက်မယွင်း ချမ်းသာ ခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ **မေ၊** ငါ၏။ **သင်္ကပေျိ စ၊** ကောင်းမြတ်သော အကြံအစည် အမှုကိစ္စဟူသမျှသည်လည်း။ **ဇယော၊** အောင်မြင်သည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၁၁။ **ယတ္ထ သာဓုံ စ ယေ ကာမာ၊ မာ ဒုက္ခာ တေ စ သဗ္ဗဒါ။**
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ မေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဇယော မေ ဟောတု သင်္ကပေျိ။

အနက်။ ။ ယတ္ထ၊ အကြင်လူ့ဘုံ၌။ **ယေ စ၊** အကြင်သူတို့သည်လည်း။
သာဝံ၊ သူတော်ကောင်းဖြစ်သောပုဂ္ဂိုလ်ကို။ **ကာမာ၊** အလိုရှိကြလေကုန်၏။
တေ စ၊ ထိုသူတို့သည်လည်း။ **သပ္ပဒါ၊** အခါခပ်သိမ်း။ **ဒုက္ခာ၊** ဆင်းရဲရှိကြကုန်
သည်။ **မာ ဟောန္တိ၊** မဖြစ်နိုင်ကြကုန်။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤမှန်သော
သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သပ္ပဒါ၊** အခါခပ်သိမ်း။ **သောတ္ထိ၊**
အသက်စည်းစိမ် တိုးတက်မယွင်း ချမ်းသာခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသ
တည်း။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။
မေ၊ ငါ၏။ **သင်္ကပ္ပေါ စ၊** ကောင်းမြတ်သော အကြံအစည် အမှုကိစ္စဟူသမျှသည်
လည်း။ **ဇယော၊** အောင်မြင်သည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၁၂။ ပထဗျာ သတ္တရက္ခာဒိ၊ နဘော ဓရန္တိ ပထဝီ။
ဒကံ ဝါယုပရံပရာ။

ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ မေ ဟောတု သပ္ပဒါ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဇယော မေ ဟောတု သင်္ကပ္ပေါ။

အနက်။ ။ ပထဗျာ၊ မြေအပြင်၌။ **သတ္တရက္ခာဒိ၊** သစ်ပင်ကြီးခုနစ်ပင်
စသည်တို့သည်။ **သောဘံ၊** တင့်တယ်ခြင်းကို။ **ဓရန္တိ၊** ဆောင်ကြလေကုန်၏။
နဘော၊ ကောင်းကင်၌။ **ပထဝီ၊** မြေတို့သည်။ **သောဘံ၊** တင့်တယ်ခြင်းကို။
ဓရန္တိ၊ ဆောင်ကြလေကုန်၏။ **ဝါယုပရံပရာ၊** လေဟုန်အဆက်ဆက်တို့သည်။
ဒကံ၊ ရေကို။ **ဓရန္တိ၊** ဆောင်ကြလေကုန်၏။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤမှန်သော
သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သပ္ပဒါ၊** အခါခပ်သိမ်း။ **သောတ္ထိ၊**
အသက်စည်းစိမ် တိုးတက်မယွင်း ချမ်းသာခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤမှန်သောသစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ **မေ၊** ငါ၏။
သင်္ကပ္ပေါ စ၊ ကောင်းမြတ်သော အကြံအစည် အမှုကိစ္စဟူသမျှသည်လည်း။
ဇယော၊ အောင်မြင်သည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

သစ္စာပြု

၁၃။ ဇာတိ ဇရာဒိ ဓမ္မေဟိ၊ အဘိဘူတေဝ ယေ သဒါ။
 အနာရဒ္ဒါ ဓမ္မဒ္ဒယံ၊ န တေ လဘန္တိ နိဗ္ဗာနံ။
 တေေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ မေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။
 တေေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဇယော မေ ဟောတု သင်္ကပေါ။

အနက်။ ။ ယေ၊ အကြင်သူတို့သည်။ ဇာတိ ဇရာဒိ ဓမ္မေဟိ၊ ဇာတိ
 ဇရာ ဗျာဓိ မရဏ တရားတို့သည်။ အဘိဘူတာ ဝေ၊ နှိပ်စက်အပ်ကုန်သည်ဖြစ်၍
 သာလျှင်။ သဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း။ ဓမ္မဒ္ဒယံ၊ သမထဝိပဿနာ တရားနှစ်ဖြာကို။
 အနာရဒ္ဒါ၊ အားမထုတ်နိုင်ကြကုန်သည်။ ဟောန္တိ၊ ဖြစ်ကြကုန်၏။ တေ၊
 ထိုသူတို့သည်။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဘေးဒုက္ခခပ်သိမ်း ပျောက်ငြိမ်းရာအမှန် နိဗ္ဗာန်တရားတော်
 မြတ်ကို။ န လဘန္တိ၊ မရနိုင်ကြကုန်။ တေေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤမှန်သော
 သစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ မေ၊ ငါ့အား။ သဗ္ဗဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း။ သောတ္ထိ၊
 အသက်စည်းစိမ် တိုးတက်မယွင်း ချမ်းသာခြင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။
 တေေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤမှန်သောသစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ မေ၊ ငါ၏။
 သင်္ကပေါ စ၊ ကောင်းမြတ်သော အကြံအစည် အမှုကိစ္စဟူသမျှသည်လည်း။
 ဇယော၊ အောင်မြင်သည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၁၄။ ဓမ္မဒ္ဒယံ အနာရဒ္ဒါ၊ ဂီဟိကမ္မာဒိကေ ရတာ။
 စတ္တာရိယေဝ သစ္စာနိ၊ န ပဋိဝိဇ္ဇန္တိ ယေ သဒါ။
 န တေ လဘန္တိ နိဗ္ဗာနံ။
 တေေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ မေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။
 တေေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဇယော မေ ဟောတု သင်္ကပေါ။

အနက်။ ။ ယေ၊ အကြင်သူတို့သည်။ ဓမ္မဒ္ဒယံ၊ သမထဝိပဿနာ
 တရားနှစ်ဖြာကို။ အနာရဒ္ဒါ၊ အားမထုတ်ကုန်ဘဲ။ သဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း။

ဂီဟိကမ္မာဒိကော၊ လူ၏အမှုကိစ္စ စသည်တို့၌။ ရတာ၊ မွေ့လျော်ပျော်ပါး၍
 နေကြကုန်သည်ဖြစ်၍။ စတ္တာရိယေဝ၊ လေးပါးသာလျှင် ဖြစ်ကုန်သော။ သစ္စာနိ၊
 အရိယသစ္စာ တရားတော်တို့ကို။ န ပဋိဝိဇ္ဇန္တိ၊ ထိုးထွင်း၍ မသိနိုင်ကြကုန်။
 တေ၊ ထိုသူတို့သည်။ နိဗ္ဗာန်၊ ဝဋ်ဒုက္ခကို ပြတ်ငြိမ်းရာမှန် နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို။
 န လာဘန္တိ၊ မရနိုင်ကြကုန်။ ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို
 ဆိုရခြင်းကြောင့်။ မေ၊ ငါ့အား။ သပ္ပဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း။ သောတ္ထိ၊ အသက်
 စည်းစိမ် တိုးတက်မယွင်း ချမ်းသာခြင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။
 ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤမှန်သောသစ္စာစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ မေ၊ ငါ၏။
 သင်္ကပေ၊ စ၊ ကောင်းမြတ်သော အကြံအစည် အမှုကိစ္စဟူသမျှသည်လည်း။
 ဇေယော၊ အောင်မြင်သည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၁၅။ ရတနာ ကာနိစိဒေဝ၊ မဟောဒမိ ဩသရန္တိ။
 ရတနာ ကာနိစိဒေဝ၊ ပတိဋ္ဌိတာ သဒါပိဓ။
 ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ မေ ဟောတု သပ္ပဒါ။
 ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဇေယော မေ ဟောတု သင်္ကပေ။

အနက်။ ။ ကာနိစိဒေဝ၊ အချို့သာလျှင် ဖြစ်ကုန်သော။ ရတနာ၊ ပုလဲ၊
 ပတ္တမြား စသော ရတနာခုနစ်ပါးတို့သည်။ မဟောဒမိ၊ သမုဒ္ဒရာကြီးသို့။
 ဩသရန္တိ၊ သက်ဝင်တည်နေကြလေကုန်၏။ ကာနိစိဒေဝ၊ အချို့သာလျှင်
 ဖြစ်ကုန်သော။ ရတနာပိ၊ ပုလဲ၊ ပတ္တမြားစသော ရတနာခုနစ်ပါးတို့သည်လည်း။
 ဣဓ၊ ဤလှူပြည်၌။ သဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း။ ပတိဋ္ဌိတာ၊ ထင်ရှားတည်ရှိကြကုန်
 သည်။ ဟောန္တိ၊ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤမှန်သောသစ္စာစကား
 ကို ဆိုရခြင်းကြောင့်။ မေ၊ ငါ့အား။ သပ္ပဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း။ သောတ္ထိ၊ အသက်
 စည်းစိမ် တိုးတက်မယွင်း ချမ်းသာခြင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

တောန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုခြင်းကြောင့်။ မေ၊
ငါ၏။ သင်္ကပေါ စ၊ ကောင်းမြတ်သော အကြံအစည် အမှုကိစ္စဟူသမျှသည်
လည်း။ ဇယော၊ အောင်မြင်သည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

စူဠဝေဒဗ္ဗသစ္စမန္တန်တော် ပါဠိနှင့်နိဿယ ပြီး၏။

နေသိဒ္ဓိနက္ခတ်ပေါ် မွန်းတည့်မျဉ်းဖြတ်ဇယား

၂၀၂၄-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ			
နေသိဒ္ဓိနက္ခတ်ပေါ် မွန်းတည့်မျဉ်းဖြတ်ဇယား			
စဉ်	ရက်	စတင်ချိန်	ထွက်ခွာချိန်
၁။	တနင်္လာ	၁၄:၄၃	၁၅:၃၄
၂။	အင်္ဂါ	၁၄:၃၉	၁၅:၃၀
၃။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၄:၃၅	၁၅:၂၆
၄။	ကြာသပတေး	၁၄:၃၁	၁၅:၂၂
၅။	သောကြာ	၁၄:၂၇	၁၅:၁၉
၆။	စနေ	၁၄:၂၃	၁၅:၁၅
၇။	တနင်္ဂနွေ	၁၄:၁၉	၁၅:၁၁
၈။	တနင်္လာ	၁၄:၁၅	၁၅:၀၇
၉။	အင်္ဂါ	၁၄:၁၁	၁၅:၀၃
၁၀။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၄:၀၇	၁၄:၅၉
၁၁။	ကြာသပတေး	၁၄:၀၃	၁၄:၅၅
၁၂။	သောကြာ	၁၃:၅၉	၁၄:၅၁
၁၃။	စနေ	၁၃:၅၅	၁၄:၄၇
၁၄။	တနင်္ဂနွေ	၁၃:၅၂	၁၄:၄၃
၁၅။	တနင်္လာ	၁၃:၄၈	၁၄:၃၉
၁၆။	အင်္ဂါ	၁၃:၄၄	၁၄:၃၅
၁၇။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၃:၄၀	၁၄:၃၁
၁၈။	ကြာသပတေး	၁၃:၃၆	၁၄:၂၇
၁၉။	သောကြာ	၁၃:၃၂	၁၄:၂၃
၂၀။	စနေ	၁၃:၂၈	၁၄:၂၀
၂၁။	တနင်္ဂနွေ	၁၃:၂၄	၁၄:၁၆
၂၂။	တနင်္လာ	၁၃:၂၀	၁၄:၁၂
၂၃။	အင်္ဂါ	၁၃:၁၆	၁၄:၀၈
၂၄။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၃:၁၂	၁၄:၀၄
၂၅။	ကြာသပတေး	၁၃:၀၈	၁၄:၀၀
၂၆။	သောကြာ	၁၃:၀၄	၁၃:၅၆
၂၇။	စနေ	၁၃:၀၀	၁၃:၅၂
၂၈။	တနင်္ဂနွေ	၁၂:၅၆	၁၃:၄၈
၂၉။	တနင်္လာ	၁၂:၅၂	၁၃:၄၄
၃၀။	အင်္ဂါ	၁၂:၄၉	၁၃:၄၀
၃၁။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၂:၄၅	၁၃:၃၆

၂၀၂၄-ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ			
နေသိဒ္ဓိနက္ခတ်ပေါ် မွန်းတည့်မျဉ်းဖြတ်ဇယား			
စဉ်	ရက်	စတင်ချိန်	ထွက်ခွာချိန်
၁။	ကြာသပတေး	၁၂:၄၁	၁၃:၃၂
၂။	သောကြာ	၁၂:၃၇	၁၃:၂၈
၃။	စနေ	၁၂:၃၃	၁၃:၂၅
၄။	တနင်္ဂနွေ	၁၂:၂၉	၁၃:၂၁
၅။	တနင်္လာ	၁၂:၂၅	၁၃:၁၇
၆။	အင်္ဂါ	၁၂:၂၁	၁၃:၁၃
၇။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၂:၁၇	၁၃:၀၉
၈။	ကြာသပတေး	၁၂:၁၃	၁၃:၀၅
၉။	သောကြာ	၁၂:၀၉	၁၃:၀၁
၁၀။	စနေ	၁၂:၀၅	၁၂:၅၇
၁၁။	တနင်္ဂနွေ	၁၂:၀၁	၁၂:၅၃
၁၂။	တနင်္လာ	၁၁:၅၈	၁၂:၄၉
၁၃။	အင်္ဂါ	၁၁:၅၄	၁၂:၄၅
၁၄။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၁:၅၀	၁၂:၄၁
၁၅။	ကြာသပတေး	၁၁:၄၆	၁၂:၃၇
၁၆။	သောကြာ	၁၁:၄၂	၁၂:၃၃
၁၇။	စနေ	၁၁:၃၈	၁၂:၂၉
၁၈။	တနင်္ဂနွေ	၁၁:၃၄	၁၂:၂၆
၁၉။	တနင်္လာ	၁၁:၃၀	၁၂:၂၂
၂၀။	အင်္ဂါ	၁၁:၂၆	၁၂:၁၈
၂၁။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၁:၂၂	၁၂:၁၄
၂၂။	ကြာသပတေး	၁၁:၁၈	၁၂:၁၀
၂၃။	သောကြာ	၁၁:၁၄	၁၂:၀၆
၂၄။	စနေ	၁၁:၁၀	၁၂:၀၂
၂၅။	တနင်္ဂနွေ	၁၁:၀၆	၁၁:၅၈
၂၆။	တနင်္လာ	၁၁:၀၂	၁၁:၅၄
၂၇။	အင်္ဂါ	၁၀:၅၉	၁၁:၅၀
၂၈။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၀:၅၅	၁၁:၄၆
၂၉။	ကြာသပတေး	၁၀:၅၁	၁၁:၄၂

၂၀၂၄-ခုနှစ်၊ မတ်လ			
ဧည့်သည်များအတွက် ဝတ်စုံများဖြတ်ဖယ်ရေး			
စဉ်	ရက်	စတင်ချိန်	ထွက်ခွာချိန်
၁။	သောကြာ	၁၀း၄၇	၁၁း၃၈
၂။	စနေ	၁၀း၄၃	၁၁း၃၄
၃။	တနင်္ဂနွေ	၁၀း၃၉	၁၁း၃၀
၄။	တနင်္လာ	၁၀း၃၅	၁၁း၂၆
၅။	အင်္ဂါ	၁၀း၃၁	၁၁း၂၂
၆။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၀း၂၇	၁၁း၁၈
၇။	ကြာသပတေး	၁၀း၂၃	၁၁း၁၄
၈။	သောကြာ	၁၀း၁၉	၁၁း၁၀
၉။	စနေ	၁၀း၁၅	၁၁း၀၆
၁၀။	တနင်္ဂနွေ	၁၀း၁၁	၁၁း၀၂
၁၁။	တနင်္လာ	၁၀း၀၇	၁၀း၅၈
၁၂။	အင်္ဂါ	၁၀း၀၃	၁၀း၅၄
၁၃။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၀း၀၀	၁၀း၅၁
၁၄။	ကြာသပတေး	၀၉း၅၆	၁၀း၄၇
၁၅။	သောကြာ	၀၉း၅၂	၁၀း၄၃
၁၆။	စနေ	၀၉း၄၈	၁၀း၃၉
၁၇။	တနင်္ဂနွေ	၀၉း၄၄	၁၀း၃၅
၁၈။	တနင်္လာ	၀၉း၄၀	၁၀း၃၁
၁၉။	အင်္ဂါ	၀၉း၃၆	၁၀း၂၇
၂၀။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၉း၃၂	၁၀း၂၃
၂၁။	ကြာသပတေး	၀၉း၂၈	၁၀း၂၀
၂၂။	သောကြာ	၀၉း၂၄	၁၀း၁၆
၂၃။	စနေ	၀၉း၂၀	၁၀း၁၂
၂၄။	တနင်္ဂနွေ	၀၉း၁၆	၁၀း၀၈
၂၅။	တနင်္လာ	၀၉း၁၂	၁၀း၀၄
၂၆။	အင်္ဂါ	၀၉း၀၈	၁၀း၀၀
၂၇။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၉း၀၄	၀၉း၅၆
၂၈။	ကြာသပတေး	၀၈း၀၁	၀၉း၅၂
၂၉။	သောကြာ	၀၈း၅၇	၀၉း၄၈
၃၀။	စနေ	၀၈း၅၃	၀၉း၄၄
၃၁။	တနင်္ဂနွေ	၀၈း၄၉	၀၉း၄၀

၂၀၂၄-ခုနှစ်၊ ဧပြီလ			
ဧည့်သည်များအတွက် ဝတ်စုံများဖြတ်ဖယ်ရေး			
စဉ်	ရက်	စတင်ချိန်	ထွက်ခွာချိန်
၁။	တနင်္လာ	၀၈း၄၅	၀၉း၃၆
၂။	အင်္ဂါ	၀၈း၄၁	၀၉း၃၂
၃။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၈း၃၇	၀၉း၂၈
၄။	ကြာသပတေး	၀၈း၃၃	၀၉း၂၄
၅။	သောကြာ	၀၈း၂၉	၀၉း၂၀
၆။	စနေ	၀၈း၂၅	၀၉း၁၆
၇။	တနင်္ဂနွေ	၀၈း၂၁	၀၉း၁၂
၈။	တနင်္လာ	၀၈း၁၇	၀၉း၀၈
၉။	အင်္ဂါ	၀၈း၁၃	၀၉း၀၄
၁၀။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၈း၀၉	၀၉း၀၀
၁၁။	ကြာသပတေး	၀၈း၀၆	၀၈း၅၆
၁၂။	သောကြာ	၀၈း၀၂	၀၈း၅၂
၁၃။	စနေ	၀၇း၅၈	၀၈း၄၈
၁၄။	တနင်္ဂနွေ	၀၇း၅၄	၀၈း၄၄
၁၅။	တနင်္လာ	၀၇း၅၀	၀၈း၄၀
၁၆။	အင်္ဂါ	၀၇း၄၆	၀၈း၃၆
၁၇။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၇း၄၂	၀၈း၃၂
၁၈။	ကြာသပတေး	၀၇း၃၈	၀၈း၂၈
၁၉။	သောကြာ	၀၇း၃၄	၀၈း၂၄
၂၀။	စနေ	၀၇း၃၀	၀၈း၂၀
၂၁။	တနင်္ဂနွေ	၀၇း၂၆	၀၈း၁၆
၂၂။	တနင်္လာ	၀၇း၂၂	၀၈း၁၂
၂၃။	အင်္ဂါ	၀၇း၁၈	၀၈း၀၈
၂၄။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၇း၁၄	၀၈း၀၄
၂၅။	ကြာသပတေး	၀၇း၁၀	၀၈း၀၀
၂၆။	သောကြာ	၀၇း၀၆	၀၇း၅၆
၂၇။	စနေ	၀၇း၀၂	၀၇း၅၂
၂၈။	တနင်္ဂနွေ	၀၆း၅၈	၀၇း၄၈
၂၉။	တနင်္လာ	၀၆း၅၄	၀၇း၄၄
၃၀။	အင်္ဂါ	၀၆း၅၀	၀၇း၄၀

နေသိဒ္ဓိနက္ခတ်ပေါ် မွန်းတည့်မျဉ်းဖြတ်ဇယား

၂၀၂၄-ခုနှစ်၊ မေလ			
နေသိဒ္ဓိနက္ခတ်ပေါ် မွန်းတည့်မျဉ်းဖြတ်ဇယား			
စဉ်	ရက်	စတင်ချိန်	ထွက်ခွာချိန်
၁။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၆:၄၇	၀၇:၃၉
၂။	ကြာသပတေး	၀၆:၄၃	၀၇:၃၅
၃။	သောကြာ	၀၆:၃၉	၀၇:၃၁
၄။	စနေ	၀၆:၃၅	၀၇:၂၇
၅။	တနင်္ဂနွေ	၀၆:၃၁	၀၇:၂၃
၆။	တနင်္လာ	၀၆:၂၇	၀၇:၁၉
၇။	အင်္ဂါ	၀၆:၂၃	၀၇:၁၅
၈။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၆:၁၉	၀၇:၁၁
၉။	ကြာသပတေး	၀၆:၁၅	၀၇:၀၇
၁၀။	သောကြာ	၀၆:၁၂	၀၇:၀၃
၁၁။	စနေ	၀၆:၀၈	၀၆:၅၉
၁၂။	တနင်္ဂနွေ	၀၆:၀၄	၀၆:၅၅
၁၃။	တနင်္လာ	၀၆:၀၀	၀၆:၅၁
၁၄။	အင်္ဂါ	၀၅:၅၆	၀၆:၄၇
၁၅။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၅:၅၂	၀၆:၄၃
၁၆။	ကြာသပတေး	၀၅:၄၈	၀၆:၄၀
၁၇။	သောကြာ	၀၅:၄၄	၀၆:၃၆
၁၈။	စနေ	၀၅:၄၀	၀၆:၃၂
၁၉။	တနင်္ဂနွေ	၀၅:၃၆	၀၆:၂၈
၂၀။	တနင်္လာ	၀၅:၃၂	၀၆:၂၄
၂၁။	အင်္ဂါ	၀၅:၂၈	၀၆:၂၀
၂၂။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၅:၂၄	၀၆:၁၆
၂၃။	ကြာသပတေး	၀၅:၂၀	၀၆:၁၂
၂၄။	သောကြာ	၀၅:၁၆	၀၆:၀၈
၂၅။	စနေ	၀၅:၁၃	၀၆:၀၄
၂၆။	တနင်္ဂနွေ	၀၅:၀၉	၀၆:၀၀
၂၇။	တနင်္လာ	၀၅:၀၅	၀၅:၅၆
၂၈။	အင်္ဂါ	၀၅:၀၁	၀၅:၅၂
၂၉။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၄:၅၇	၀၅:၄၈
၃၀။	ကြာသပတေး	၀၄:၅၃	၀၅:၄၄
၃၁။	သောကြာ	၀၄:၄၉	၀၅:၄၀

၂၀၂၄-ခုနှစ်၊ ဇွန်လ			
နေသိဒ္ဓိနက္ခတ်ပေါ် မွန်းတည့်မျဉ်းဖြတ်ဇယား			
စဉ်	ရက်	စတင်ချိန်	ထွက်ခွာချိန်
၁။	စနေ	၀၄:၄၅	၀၅:၃၇
၂။	တနင်္ဂနွေ	၀၄:၄၁	၀၅:၃၃
၃။	တနင်္လာ	၀၄:၃၇	၀၅:၂၉
၄။	အင်္ဂါ	၀၄:၃၃	၀၅:၂၅
၅။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၄:၂၉	၀၅:၂၁
၆။	ကြာသပတေး	၀၄:၂၅	၀၅:၁၇
၇။	သောကြာ	၀၄:၂၁	၀၅:၁၃
၈။	စနေ	၀၄:၁၈	၀၅:၀၉
၉။	တနင်္ဂနွေ	၀၄:၁၄	၀၅:၀၅
၁၀။	တနင်္လာ	၀၄:၁၀	၀၅:၀၁
၁၁။	အင်္ဂါ	၀၄:၀၆	၀၄:၅၇
၁၂။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၄:၀၂	၀၄:၅၃
၁၃။	ကြာသပတေး	၀၃:၅၈	၀၄:၄၉
၁၄။	သောကြာ	၀၃:၅၄	၀၄:၄၆
၁၅။	စနေ	၀၃:၅၀	၀၄:၄၂
၁၆။	တနင်္ဂနွေ	၀၃:၄၆	၀၄:၃၈
၁၇။	တနင်္လာ	၀၃:၄၂	၀၄:၃၄
၁၈။	အင်္ဂါ	၀၃:၃၈	၀၄:၃၀
၁၉။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၃:၃၄	၀၄:၂၆
၂၀။	ကြာသပတေး	၀၃:၃၀	၀၄:၂၂
၂၁။	သောကြာ	၀၃:၂၆	၀၄:၁၈
၂၂။	စနေ	၀၃:၂၂	၀၄:၁၄
၂၃။	တနင်္ဂနွေ	၀၃:၁၉	၀၄:၁၀
၂၄။	တနင်္လာ	၀၃:၁၅	၀၄:၀၆
၂၅။	အင်္ဂါ	၀၃:၁၁	၀၄:၀၂
၂၆။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၃:၀၇	၀၃:၅၈
၂၇။	ကြာသပတေး	၀၃:၀၃	၀၃:၅၄
၂၈။	သောကြာ	၀၂:၅၉	၀၃:၅၀
၂၉။	စနေ	၀၂:၅၅	၀၃:၄၆
၃၀။	တနင်္ဂနွေ	၀၂:၅၁	၀၃:၄၂

၂၀၂၄-ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ			
ဧည့်သည်များအတွက်ပေး မွန်းတည့်မျဉ်းဖြတ်ဇယား			
စဉ်	ရက်	စတင်ချိန်	ထွက်ခွာချိန်
၁။	တနင်္လာ	၀၂:၄၇	၀၃:၃၉
၂။	အင်္ဂါ	၀၂:၄၃	၀၃:၃၅
၃။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၂:၃၉	၀၃:၃၁
၄။	ကြာသပတေး	၀၂:၃၅	၀၃:၂၇
၅။	သောကြာ	၀၂:၃၁	၀၃:၂၃
၆။	စနေ	၀၂:၂၇	၀၃:၁၉
၇။	တနင်္ဂနွေ	၀၂:၂၄	၀၃:၁၅
၈။	တနင်္လာ	၀၂:၂၀	၀၃:၁၁
၉။	အင်္ဂါ	၀၂:၁၆	၀၃:၀၇
၁၀။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၂:၁၂	၀၃:၀၃
၁၁။	ကြာသပတေး	၀၂:၀၈	၀၂:၅၉
၁၂။	သောကြာ	၀၂:၀၄	၀၂:၅၅
၁၃။	စနေ	၀၂:၀၀	၀၂:၅၂
၁၄။	တနင်္ဂနွေ	၀၁:၅၆	၀၂:၄၈
၁၅။	တနင်္လာ	၀၁:၅၂	၀၂:၄၄
၁၆။	အင်္ဂါ	၀၁:၄၈	၀၂:၄၀
၁၇။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၁:၄၄	၀၂:၃၆
၁၈။	ကြာသပတေး	၀၁:၄၀	၀၂:၃၂
၁၉။	သောကြာ	၀၁:၃၆	၀၂:၂၈
၂၀။	စနေ	၀၁:၃၂	၀၂:၂၄
၂၁။	တနင်္ဂနွေ	၀၁:၂၈	၀၂:၂၀
၂၂။	တနင်္လာ	၀၁:၂၅	၀၂:၁၆
၂၃။	အင်္ဂါ	၀၁:၂၁	၀၂:၁၂
၂၄။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၁:၁၇	၀၂:၀၈
၂၅။	ကြာသပတေး	၀၁:၁၃	၀၂:၀၄
၂၆။	သောကြာ	၀၁:၀၉	၀၂:၀၀
၂၇။	စနေ	၀၁:၀၅	၀၁:၅၆
၂၈။	တနင်္ဂနွေ	၀၁:၀၁	၀၁:၅၃
၂၉။	တနင်္လာ	၀၀:၅၇	၀၁:၄၉
၃၀။	အင်္ဂါ	၀၀:၅၃	၀၁:၄၅
၃၁။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၀:၄၉	၀၁:၄၁

၂၀၂၄-ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ			
ဧည့်သည်များအတွက်ပေး မွန်းတည့်မျဉ်းဖြတ်ဇယား			
စဉ်	ရက်	စတင်ချိန်	ထွက်ခွာချိန်
၁။	ကြာသပတေး	၀၀:၄၅	၀၁:၃၇
၂။	သောကြာ	၀၀:၄၁	၀၁:၃၃
၃။	စနေ	၀၀:၃၇	၀၁:၂၉
၄။	တနင်္ဂနွေ	၀၀:၃၃	၀၁:၂၅
၅။	တနင်္လာ	၀၀:၂၉	၀၁:၂၁
၆။	အင်္ဂါ	၀၀:၂၅	၀၁:၁၇
၇။	ဗုဒ္ဓဟူး	၀၀:၂၂	၀၁:၁၄
၈။	ကြာသပတေး	၀၀:၁၈	၀၁:၁၀
၉။	သောကြာ	၀၀:၁၄	၀၁:၀၆
၁၀။	စနေ	၀၀:၁၀	၀၁:၀၂
၁၁။	တနင်္ဂနွေ	၀၀:၀၆	၀၀:၅၈
၁၂။	တနင်္လာ	၂၃:၅၈	၀၀:၅၄
၁၃။	အင်္ဂါ	၂၃:၅၄	၀၀:၅၀
၁၄။	ဗုဒ္ဓဟူး	၂၃:၅၀	၀၀:၄၆
၁၅။	ကြာသပတေး	၂၃:၄၆	၀၀:၄၂
၁၆။	သောကြာ	၂၃:၄၂	၀၀:၃၈
၁၇။	စနေ	၂၃:၃၈	၀၀:၃၄
၁၈။	တနင်္ဂနွေ	၂၃:၃၄	၀၀:၃၀
၁၉။	တနင်္လာ	၂၃:၃၁	၀၀:၂၆
၂၀။	အင်္ဂါ	၂၃:၂၇	၀၀:၂၂
၂၁။	ဗုဒ္ဓဟူး	၂၃:၂၃	၀၀:၁၈
၂၂။	ကြာသပတေး	၂၃:၁၉	၀၀:၁၄
၂၃။	သောကြာ	၂၃:၁၅	၀၀:၁၀
၂၄။	စနေ	၂၃:၁၁	၀၀:၀၆
၂၅။	တနင်္ဂနွေ	၂၃:၀၇	၂၃:၅၉
၂၆။	တနင်္လာ	၂၃:၀၃	၂၃:၅၅
၂၇။	အင်္ဂါ	၂၂:၅၉	၂၃:၅၁
၂၈။	ဗုဒ္ဓဟူး	၂၂:၅၅	၂၃:၄၇
၂၉။	ကြာသပတေး	၂၂:၅၁	၂၃:၄၃
၃၀။	သောကြာ	၂၂:၄၇	၂၃:၃၉
၃၁။	စနေ	၂၂:၄၃	၂၃:၃၅

နေသိဒ္ဓိနက္ခတ်ပေါ် မွန်းတည့်မျဉ်းဖြတ်ဇယား

၂၀၂၄-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ			
နေသိဒ္ဓိနက္ခတ်ပေါ် မွန်းတည့်မျဉ်းဖြတ်ဇယား			
စဉ်	ရက်	စတင်ချိန်	ထွက်ခွာချိန်
၁။	တနင်္ဂနွေ	၂၂:၃၉	၂၃:၃၁
၂။	တနင်္လာ	၂၂:၃၅	၂၃:၂၇
၃။	အင်္ဂါ	၂၂:၃၂	၂၃:၂၃
၄။	ဗုဒ္ဓဟူး	၂၂:၂၈	၂၃:၁၉
၅။	ကြာသပတေး	၂၂:၂၄	၂၃:၁၅
၆။	သောကြာ	၂၂:၂၀	၂၃:၁၁
၇။	စနေ	၂၂:၁၆	၂၃:၀၇
၈။	တနင်္ဂနွေ	၂၂:၁၂	၂၃:၀၃
၉။	တနင်္လာ	၂၂:၀၈	၂၃:၀၀
၁၀။	အင်္ဂါ	၂၂:၀၄	၂၂:၅၆
၁၁။	ဗုဒ္ဓဟူး	၂၂:၀၀	၂၂:၅၂
၁၂။	ကြာသပတေး	၂၁:၅၆	၂၂:၄၈
၁၃။	သောကြာ	၂၁:၅၂	၂၂:၄၄
၁၄။	စနေ	၂၁:၄၈	၂၂:၄၀
၁၅။	တနင်္ဂနွေ	၂၁:၄၄	၂၂:၃၆
၁၆။	တနင်္လာ	၂၁:၄၀	၂၂:၃၂
၁၇။	အင်္ဂါ	၂၁:၃၆	၂၂:၂၈
၁၈။	ဗုဒ္ဓဟူး	၂၁:၃၃	၂၂:၂၄
၁၉။	ကြာသပတေး	၂၁:၂၉	၂၂:၂၀
၂၀။	သောကြာ	၂၁:၂၅	၂၂:၁၆
၂၁။	စနေ	၂၁:၂၁	၂၂:၁၂
၂၂။	တနင်္ဂနွေ	၂၁:၁၇	၂၂:၀၈
၂၃။	တနင်္လာ	၂၁:၁၃	၂၂:၀၅
၂၄။	အင်္ဂါ	၂၁:၀၉	၂၂:၀၁
၂၅။	ဗုဒ္ဓဟူး	၂၁:၀၅	၂၁:၅၇
၂၆။	ကြာသပတေး	၂၁:၀၁	၂၁:၅၃
၂၇။	သောကြာ	၂၀:၅၇	၂၁:၄၉
၂၈။	စနေ	၂၀:၅၃	၂၁:၄၅
၂၉။	တနင်္ဂနွေ	၂၀:၄၉	၂၁:၄၁
၃၀။	တနင်္လာ	၂၀:၄၅	၂၁:၃၇

၂၀၂၄-ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ			
နေသိဒ္ဓိနက္ခတ်ပေါ် မွန်းတည့်မျဉ်းဖြတ်ဇယား			
စဉ်	ရက်	စတင်ချိန်	ထွက်ခွာချိန်
၁။	အင်္ဂါ	၂၀:၄၁	၂၁:၃၃
၂။	ဗုဒ္ဓဟူး	၂၀:၃၈	၂၁:၂၉
၃။	ကြာသပတေး	၂၀:၃၄	၂၁:၂၅
၄။	သောကြာ	၂၀:၃၀	၂၁:၂၁
၅။	စနေ	၂၀:၂၆	၂၁:၁၇
၆။	တနင်္ဂနွေ	၂၀:၂၂	၂၁:၁၃
၇။	တနင်္လာ	၂၀:၁၈	၂၁:၀၉
၈။	အင်္ဂါ	၂၀:၁၄	၂၁:၀၆
၉။	ဗုဒ္ဓဟူး	၂၀:၁၀	၂၁:၀၂
၁၀။	ကြာသပတေး	၂၀:၀၆	၂၀:၅၈
၁၁။	သောကြာ	၂၀:၀၂	၂၀:၅၄
၁၂။	စနေ	၁၉:၅၈	၂၀:၅၀
၁၃။	တနင်္ဂနွေ	၁၉:၅၄	၂၀:၄၆
၁၄။	တနင်္လာ	၁၉:၅၀	၂၀:၄၂
၁၅။	အင်္ဂါ	၁၉:၄၆	၂၀:၃၈
၁၆။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၉:၄၂	၂၀:၃၄
၁၇။	ကြာသပတေး	၁၉:၃၉	၂၀:၃၀
၁၈။	သောကြာ	၁၉:၃၅	၂၀:၂၆
၁၉။	စနေ	၁၉:၃၁	၂၀:၂၂
၂၀။	တနင်္ဂနွေ	၁၉:၂၇	၂၀:၁၈
၂၁။	တနင်္လာ	၁၉:၂၃	၂၀:၁၄
၂၂။	အင်္ဂါ	၁၉:၁၉	၂၀:၁၀
၂၃။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၉:၁၅	၂၀:၀၆
၂၄။	ကြာသပတေး	၁၉:၁၁	၂၀:၀၃
၂၅။	သောကြာ	၁၉:၀၇	၁၉:၅၉
၂၆။	စနေ	၁၉:၀၃	၁၉:၅၅
၂၇။	တနင်္ဂနွေ	၁၈:၅၉	၁၉:၅၁
၂၈။	တနင်္လာ	၁၈:၅၅	၁၉:၄၇
၂၉။	အင်္ဂါ	၁၈:၅၁	၁၉:၄၃
၃၀။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၈:၄၇	၁၉:၃၉
၃၁။	ကြာသပတေး	၁၈:၄၃	၁၉:၃၅

၂၀၂၄-ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ			
ဧည့်သည်များအား ဖြေဆိုပေးရန်			
စဉ်	ရက်	စတင်ချိန်	ထွက်ခွာချိန်
၁။	သောကြာ	၁၈:၄၀	၁၉:၃၀
၂။	စနေ	၁၈:၃၆	၁၉:၂၇
၃။	တနင်္ဂနွေ	၁၈:၃၂	၁၉:၂၃
၄။	တနင်္လာ	၁၈:၂၈	၁၉:၁၉
၅။	အင်္ဂါ	၁၈:၂၄	၁၉:၁၅
၆။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၈:၂၀	၁၉:၁၂
၇။	ကြာသပတေး	၁၈:၁၆	၁၉:၀၈
၈။	သောကြာ	၁၈:၁၂	၁၉:၀၄
၉။	စနေ	၁၈:၀၈	၁၉:၀၀
၁၀။	တနင်္ဂနွေ	၁၈:၀၄	၁၈:၅၆
၁၁။	တနင်္လာ	၁၈:၀၀	၁၈:၅၂
၁၂။	အင်္ဂါ	၁၇:၅၆	၁၈:၄၈
၁၃။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၇:၅၂	၁၈:၄၄
၁၄။	ကြာသပတေး	၁၇:၄၈	၁၈:၄၀
၁၅။	သောကြာ	၁၇:၄၄	၁၈:၃၆
၁၆။	စနေ	၁၇:၄၀	၁၈:၃၂
၁၇။	တနင်္ဂနွေ	၁၇:၃၆	၁၈:၂၈
၁၈။	တနင်္လာ	၁၇:၃၂	၁၈:၂၄
၁၉။	အင်္ဂါ	၁၇:၂၉	၁၈:၂၀
၂၀။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၇:၂၅	၁၈:၁၆
၂၁။	ကြာသပတေး	၁၇:၂၁	၁၈:၁၃
၂၂။	သောကြာ	၁၇:၁၇	၁၈:၀၉
၂၃။	စနေ	၁၇:၁၃	၁၈:၀၅
၂၄။	တနင်္ဂနွေ	၁၇:၀၉	၁၈:၀၁
၂၅။	တနင်္လာ	၁၇:၀၅	၁၇:၅၇
၂၆။	အင်္ဂါ	၁၇:၀၁	၁၇:၅၃
၂၇။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၆:၅၇	၁၇:၄၉
၂၈။	ကြာသပတေး	၁၆:၅၃	၁၇:၄၅
၂၉။	သောကြာ	၁၆:၄၉	၁၇:၄၁
၃၀။	စနေ	၁၆:၄၆	၁၇:၃၇

၂၀၂၄-ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ			
ဧည့်သည်များအား ဖြေဆိုပေးရန်			
စဉ်	ရက်	စတင်ချိန်	ထွက်ခွာချိန်
၁။	တနင်္ဂနွေ	၁၆:၄၂	၁၇:၃၃
၂။	တနင်္လာ	၁၆:၃၈	၁၇:၂၉
၃။	အင်္ဂါ	၁၆:၃၄	၁၇:၂၅
၄။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၆:၃၀	၁၇:၂၁
၅။	ကြာသပတေး	၁၆:၂၆	၁၇:၁၇
၆။	သောကြာ	၁၆:၂၂	၁၇:၁၃
၇။	စနေ	၁၆:၁၈	၁၇:၀၉
၈။	တနင်္ဂနွေ	၁၆:၁၄	၁၇:၀၆
၉။	တနင်္လာ	၁၆:၁၀	၁၇:၀၂
၁၀။	အင်္ဂါ	၁၆:၀၆	၁၆:၅၈
၁၁။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၆:၀၂	၁၆:၅၄
၁၂။	ကြာသပတေး	၁၅:၅၈	၁၆:၅၀
၁၃။	သောကြာ	၁၅:၅၄	၁၆:၄၆
၁၄။	စနေ	၁၅:၅၀	၁၆:၄၂
၁၅။	တနင်္ဂနွေ	၁၅:၄၆	၁၆:၃၈
၁၆။	တနင်္လာ	၁၅:၄၂	၁၆:၃၄
၁၇။	အင်္ဂါ	၁၅:၃၉	၁၆:၃၀
၁၈။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၅:၃၅	၁၆:၂၆
၁၉။	ကြာသပတေး	၁၅:၃၁	၁၆:၂၂
၂၀။	သောကြာ	၁၅:၂၇	၁၆:၁၉
၂၁။	စနေ	၁၅:၂၃	၁၆:၁၅
၂၂။	တနင်္ဂနွေ	၁၅:၁၉	၁၆:၁၁
၂၃။	တနင်္လာ	၁၅:၁၅	၁၆:၀၇
၂၄။	အင်္ဂါ	၁၅:၁၁	၁၆:၀၃
၂၅။	ဗုဒ္ဓဟူး	၁၅:၀၇	၁၅:၅၉
၂၆။	ကြာသပတေး	၁၅:၀၃	၁၅:၅၅
၂၇။	သောကြာ	၁၄:၅၉	၁၅:၅၁
၂၈။	စနေ	၁၄:၅၅	၁၅:၄၇
၂၉။	တနင်္ဂနွေ	၁၄:၅၂	၁၅:၄၃
၃၀။	တနင်္လာ	၁၄:၄၈	၁၅:၃၉
၃၁။	အင်္ဂါ	၁၄:၄၄	၁၅:၃၅

နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ



ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့လှူဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကြည်လင်ကာ စီးပွားဥစ္စာအခွင့်အလမ်းများ တိုးတက်ခိုင်မာစေရေး၊ ဘဝသံသရာကောင်းစားရေးအတွက် အဆင်ပြေစေကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် လှူဒါန်းလိုပါက လိုအပ်သော စာအုပ်အရေအတွက်ကို မှာကြားနိုင်ပါကြောင်းနှင့် မှာကြားသည့်အရေအတွက်များကို ထုတ်ဝေပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဝန်ကြီးဌာနမှတစ်ဆင့် လှူဒါန်းပေးစေလိုပါကလည်း သက်ဆိုင်ရာ လှူဒါန်းသင့်သည့်နေရာများသို့ ကူညီဖြန့်ဝေလှူဒါန်းပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပါဝင်လှူဒါန်းလိုသူများရှိပါက -

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန

အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်

ဖုန်း-၀၆၇ ၃၄၀၆၅၀၆

၀၆၇ ၃၄၀၈၄၄၁

၀၉ ၅၁၀၆၂၇၄

ဒုတိယအမြဲတမ်းအတွင်းဝန်

ဖုန်း-၀၆၇ ၃၄၀၆၀၀၈

၀၉ ၄၄၀၇၂၃၉၉

သို့ ဆက်သွယ်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို အလွယ်တကူ ပြန်လည်ကူးယူနိုင်ရန်အတွက်-

www.mahana.org.mm, www.mora.gov.mm, www.dra.gov.mm,

www.dpps.gov.mm, www.kbrl.gov.mm, www.itbmu.org.mm,

သာသနာရေးဆိုင်ရာ ဝဘ်ဆိုက်ခြောက်ခုတို့တွင်လည်း download ဖြင့် ကူးယူ၍ ပူဇော်ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။